

Trois recettes à la Germalyne : l'abbaye de Sept-Fons dans votre assiette

écrit par Côme Besse | 25 juillet 2024



La Germalyne de l'abbaye de Sept-Fons est riche en nutriments © Divine Box



La Germalyne de l'abbaye de Sept-Fons est riche en nutriments © Divine Box

L'abbaye Notre-Dame de Sept-Fons, située en Auvergne, est

notamment connue pour sa production de Germalyne. Fabriquée depuis presque cent ans par les moines qui s'y trouvent, cette fine poudre de germe de blé est une incroyable source de protéines et de vitamines ! Dans cet article, Divine Box vous explique comment la consommer et vous propose trois délicieuses recettes à base de Germalyne. À vos fourneaux !

Bref rappel historique de l'abbaye de Sept-Fons

Tout commence en 1132, lorsque l'abbaye cistercienne de Fontenay fonde à Diou, en Auvergne, l'[abbaye trappiste Notre-Dame de Sept-Fons](#). Au XVIIe siècle, l'abbaye connaît un grand succès et ne compte pas moins de 150 moines !

Mais malheureusement, la Révolution arrive, les moines sont expulsés et l'abbaye est vendue. Vingt-sept ans plus tard, en 1816, les sept derniers moines s'installent en Picardie à l'abbaye du Gard. Ce n'est qu'en 1845 qu'ils reviendront finalement à l'abbaye de Sept-Fons.

Les frères suivent la règle de saint Benoît, le père du monachisme en Occident. On résume souvent sa règle avec la devise « Ora et labora » qui signifie « prie et travaille » en français. Entre leurs différents temps de prière, les moines ne chôment pas ! Ils confectionnent du miel, du fromage, des confitures... mais aussi des compléments alimentaires comme la célèbre [Germalyne](#) : leur grande spécialité. Elle a vu le jour en 1930 grâce au frère meunier, et les recettes de ses ventes ont alors sauvé l'abbaye de la ruine, rien que ça ! Concernant la préparation, les moines achètent le blé frais avant de le passer dans leur moulin. La Germalyne est particulièrement prisée pour ses vertus nutritives qu'elle doit notamment au germe de blé (riche en protéines, OMÉGA-3 et OMÉGA-6).

Si le goût de la Germalyne peut paraître relativement neutre,

son petit goût de noisette lui permet de la consommer nature ou dans de bons petits plats... vous avez l'embarras du choix. Si vous désirez en savoir plus sur les [bienfaits de la Germalyne](#), vous pouvez jeter un œil à cet article sur le sujet.



Façade de l'abbaye de Sept-Fons © Abbaye de Sept-Fons

La recette du crumble courgette, petits pois et Germalyne

Vous pouvez bien évidemment intégrer la Germalyne dans vos plats salés ! Nous vous suggérons vivement d'essayer le crumble « courgette et petits pois », une préparation à la fois facile à réaliser et délicieuse.

Pour deux personnes, il vous faudra :

- 150 g de petits pois
- Une courgette
- 75 g de pois chiches
- 40 g de farine
- 20 g de Germalyne
- 20 g de chapelure
- 40 g de beurre
- Quelques feuilles de menthe
- Huile d'olive, sel, poivre

Tout est prêt ? Alors, au travail !

- Préchauffer le four à 210 °C.
- Dans un récipient, mélanger le beurre, la farine, la Germalyne et la chapelure.
- Puis émietter cette pâte (pour avoir une sorte de sable), et la répartir en une seule couche sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfourner pendant 7 minutes en mélangeant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, couper la courgette en petits cubes, et les faire cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter ensuite les petits-pois et les pois chiches. Couvrir et laisser cuire 10 minutes en mélangeant régulièrement.
- Vers la fin de la cuisson, ciseler une dizaine de feuilles de menthe et les mettre dans la poêle.
- Saler et poivrer, déguster !



Crumble salé à la Germalyne © Adèle Pomme

La recette des muffins aux myrtilles et à la Germalyne !

Pour les amateurs de desserts, on a ce qu'il vous faut : les muffins aux myrtilles et à la Germalyne évidemment !

Pour 12 muffins, il vous faudra :

- 60 g de beurre mou
- 90 g de sucre roux
- 2 oeufs
- 150 g de farine
- $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 12,5 cL de lait
- 150 g de myrtilles
- 2 cuillères à soupe de Germalyne

Et pour la préparation :

- Préchauffer le four à 200°C
- Dans un récipient, avec un fouet, mélanger le beurre, le sucre et les œufs, afin d'obtenir une consistance crémeuse et légère.
- Y ajouter ensuite la farine, la germalyne et le sel

- Puis incorporer progressivement le lait, jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène
- Ajouter les myrtilles délicatement à la pâte sans trop remuer pour ne pas abîmer les fruits
- Répartir la pâte dans des moules en silicone jusqu'aux 2/3, et saupoudrer les muffins de levure.
- Enfin, faire cuire 20 à 25 minutes à 200°C



Muffins aux myrtilles et à la Germalyne © Divine Box

La recette des croquets aux amandes et à la Germalyne

La recette des croquets aux amandes et à la Germalyne

Qui n'a pas déjà goûté les fameux petits croquets aux amandes, incontournables des pauses-café ? Eh bien voici une nouvelle recette avec de la Germalyne, de quoi vous revigorer physiquement et moralement !

Pour quatre personnes, il vous faut :

- 50 g de Germalyne
- 50 g de farine
- 50 g de maïzena
- 90 g de sucre en poudre

- 25 g de beurre fondu
- 2 oeufs
- 40 g d'amandes effilées

Et pour préparer tout ça :

- Préchauffer le four à 100 °C.
- Mélanger tous les ingrédients : la Germalyne, la farine, la maïzena, le sucre, le beurre fondu, les œufs et les amandes effilées.
- Sur une plaque avec du papier sulfurisé, déposer ensuite des petits tas aplatis avec le dos d'une cuillère.
- Enfourner au four à 100 °C pendant environ 30 minutes.
- Les croquets sont fermes et dorés ? Retirez-les du four ! Et une fois refroidis, ils sont bons à déguster avec un café ou un thé !

Vous en voulez plus ? N'hésitez pas à aller voir nos [recettes à la Germalyne](#) !



De bons croquets aux amandes et à la Germalyne © Julie Andrieu

De bons croquets aux amandes et à la Germalyne © Julie Andrieu

Et maintenant, où se procurer de la Germalyne ?

Vous pouvez acheter la Germalyne des moines de Sept-Fons directement chez eux. Voici leur adresse : 87 Route de Sept Fons, 03490 Diou. En plus, vous pourrez en profiter pour leur passer le bonjour ! C'est trop loin pour vous ? Pas de souci, vous pouvez aussi trouver les [produits de l'abbaye de Sept-Fons](#) en ligne, sur le site de Divine Box !